Rok IX. Nr. 8.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

SIERPIEŃ 1889

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:	
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Sport a gimnastyka

(Odczyt wygłoszony na czerwcowym zebraniu Sokołów berlińskich)

przez

A. Czarnowskiego.

Brzmienia dwóch tych wyrazów dają nam poznać, iż one oznaczają rzeczy nie u nas wykiełkowane, wypielęgnowane. Anglja i Grecja, te sobie tak podobne kraje ze względu na swe położenie, a stąd wynikłe rozczłonkowanie, są ojczyzną dwóch tych na pozór także sobie bardzo podobnych, ale w rzeczywistości znacznie się różniących działań cielesnych.

Wyraz „sport“ oznacza to, co zwykle określamy naszemi wyrażeniami „zabawa“, „ucieszna gra“ (to make sport = bawić się, żarty stroić). Wnioskując stąd miał sport pierwotnie na celu niezawodnie przepędzenie wolnej chwili w sposób zdrowiu bardzo sprzyjający, gdyż zabawy te były zawsze połączone z pewnym ruchem ciała zwykle na wolnem powietrzu. I tak był sport myśliwski, łyżwiarski, wioślarski, pływacki i t. p. Ale jak często z wielu innemi dobremi sprawami bywa, tak też i sport wyrodził się, dziś rozumiemy przez wyraz ten mniej zabawkę. Dzisiejszy sport, popierany przez ciągle wzmagającą się liczbę fabryk dostarczających mu różnorodnych przyrządów, rozwinął się na wielki i na mały, o rozmaitych gałęziach jak n. p. sport jazdy na koniu, na bicyklu, na trycyklu, boksowanie, szermierka, bieganie itd. itd. Dzisiejszy sportsman stara się w obranym kierunku sportowym szczytu dosięgnąć, aby przy nadarzającej się sposobności palmę pierwszeństwa i wyznaczoną nagrodę osiągnął. Celem jego jest więc zwycięstwo, owe zabawy ucieszne są mu tylko ćwiczeniami przygotowawczemi ku dopięciu wytkniętego celu. Żądza sławy i stawka działają tu tak potężnie, iż sportownik chętnie się poddaje ku osiągnięciu pewności siebie dresurze podobnej do dresury konia wyścigowego, albo psa myśliwskiego. W Anglji t. n. trainery trudnią się tylko ćwiczeniem i karmieniem w pewny regularny sposób innych, aby takowych na pewne działalności silniejszemi uczynić. Przysposobienia takie czyli training trwa 3—5 miesięcy i polega głównie na prawidłowem przeprowadzeniu zmiany całego ciała. Przysposabiający się na atletów i bokserów starają się mnogość tłuszczu i płynu ciała zmniejszyć, w miejsce tego mięśnie zwiększyć i wzmocnić, a skórę giętszą i odporniejszą zrobić. Po ukończonym trainingu boksery prawie nic nie tracą ze swego ciężaru. To bowiem co stracili na tłuszczu i płynnych częściach, nabrali na wytworzeniu się mięsnych części. Biegacze zaś i żokieje stają się po trainowaniu lżejszymi. Przysposobienia te nie są wcale ponętne. Wiemy o pewnym, który się poddał przysposobieniu na biegacza, iż po dwóch dniach stracił z 120 funtów ciężaru 18 funtów, a po 5 dniach 25. Po dwóch tygodniach ważył tylko 80 funtów czując się słabszym. Dla tego też wielu przysposobień takich nie może przetrzymać. Biegaczy a szczególnie bokserów karmi się następnie przeważnie potrawami mięsnemi w osobliwszy sposób, aby się wzmocnili i trudniejsze ćwiczenia cielesne wykonywali, przez co się piersi rozszerza, organa oddechowe się wzmacnia, a szczególnie i te mięśnie, które są czynne, u bokserów więc przeważnie tułów i górne kończyny, u biegaczów zaś dolne kończyny. Przy tem nie zapomina trainer o czuwaniu nad umysłowem działaniem uczniów swych, starając się n. p. przez różne ucieszne opowiadania wszystko oddalać, coby mogło ich umysł drażnić, a stąd na pożywienie i humor niekorzystnie oddziaływać.

Ależ dosyć o tych ćwiczeniach odpowiednich dla akrobatów, dla atletów i gimnastyków z profesji, dla chleba, ku zabawieniu innych w cyrkach, ale nie dla własnego zdrowia, dla własnej zabawy, boć znaną rzeczą jest, iż ci ludzie nie odznaczają się ani zdrowiem, ani też zbyt długiem życiem. Zwróćmy naszą uwagę na wznioślejsze cele, które nam przedstawia gimnastyka tak Greków jak też nasza dzisiejsza. Wyrazem tym pochodzącym od greckiego γυμνος = nagi określano ćwiczenia ciała ku nadaniu takowemu zdrowia, mocy i piękności, ku (harmonijnemu) wychowaniu takowego w stosunku do wychowania umysłowego, ku kształceniu pożytecznych członków społeczeństwa. Przy pewnych uroczystościach odbywały się ćwiczenia publiczne i w zawody, tak iż każdy miał sposobność wziąść w nich udział, jakoteż przekonać się jak dalece już postąpiono w osiągnięciu wytkniętego celu. Zwycięzca nie odbierał tu wysokich sum pieniężnych, ale w nagrodę ozdobiano skroń jego wieńcem. Zakład, w którym się ćwiczenia odby-

wały, nazywano γυμνάσιον. Wyraz ten wzięły inne narody ku oznaczeniu zakładów przeznaczonych do kształcenia, niestety przeważnie tylko umysłowego, męskiej młodzieży. W nowszym czasie przekonano się, iż także kształcenie ciała przy dzisiejszym podziale pracy dla zdrowia jednostki, a zatem też dla zdrowia całego społeczeństwa koniecznie jest potrzebne i zaprowadzono takowe nie tylko już w szkołach, ale stworzono stowarzyszenia w tym samym celu, jaki mieli pierwotnie Grecy. Podczas gdy Czesi nazywają te ćwiczenia ciała „tělocvik", Chorwaci „telovježba" i „gombanje", a Słowieńcy „telovadba" zatrzymaliśmy jeszcze wyraz stary „gimnastyka", co zarazem świadczy, iż nasz cały naród się istotą i znaczeniem tej potrzeby jeszcze nie przejął. Gdy to nastąpi, nadarzy się też niezawodnie odpowiedni nasz wyraz. Mimo tego wszystkie stowarzyszenia nasze gimnastyczne przyjęły to jedno godło „Sokoł", godło wszystkich stowarzyszeń słowiańskich, mających na celu ćwiczenia ciała. Przyjęliśmy je na życzenie pobratymców naszych Czechów, którzy w roku 1866 do zakładającego się Towarzystwa we Lwowie tak się wyrazili: „Dla nas jest Sokoł, który się śmiałym a bystrym lotem wznosi do nadpowietrznych wyżyn, symbolem męskiej siły, bystrości, dzielności, rzeźkości i wolności, i nie znamy powodu, dla czego bracia Polacy, którzy tyle szlachetnej krwi nie tylko za wolność swojej Ojczyzny, ale i za swobodę innych przelali, nie mieliby przyjąć symbolu tak wzniosłego, a to tem więcej, by się znakomicie przyczynili ku zwiększeniu wzajemności, która w ostatnich latach ku naszej radości między Czechami a Polakami się wzmaga". Taki to więc cel mają sokolskie ćwiczenia. Ku okazaniu jak daleko postąpiono na tej drodze, jak wielce się już zbliżono do tego wyznaczonego celu, odbywają się także publiczne wystąpienia i ćwiczenia — cvičeni veřejné (czeskie), vježba javna (chorwackie), javne vaje (słoweńskie) — tak pojedyńczych stowarzyszeń jako też kilku zgromadzonych, albo wszystkich Sokołów. Ale ktoby te wystąpienia tylko uważał za cel gimnastyki, ten nie miałby prawdziwego pojęcia o niej, ktoby tylko ćwiczył swe ciało, aby tam publicznie oklaski i prym osiągnął, ten nie jest Sokołem.

Ale i sportsmani powiadają, iż zajmując się ruchem ciała nabywają męskiej siły, odwagi i t. p. przymiotów, że i oni więc ojczyźnie dzielnych obrońców, a społeczeństwu zdrowych i pożytecznych członków przysparzają. Nikt tego nie zaprzeczy, że szermierka, łyżwiarstwo, wioślarstwo, jazda na koniu i skoropędach, a zwłaszcza pływanie są nie tylko cennemi ćwiczeniami ciałami, ale zarazem ze stanowiska użyteczności bardzo do polecenia; dlatego im także Sokoły się oddają, ale w takowych nie przesadzają. Sportsman obiera sobie tylko jeden rodzaj tych lub podobnych ćwiczeń, stara się wydoskonalić n. p. w jeżdżeniu na welocypedzie, a wstąpiwszy w szereg swych zawodników natęży swą ostatnią siłę, nie zważając ani na swe zdrowie, ani na swe życie, ku zwyciężeniu, ku osiągnięciu wyznaczonej stawki lub lśniącej dekoracyjki. Ćwiczenia te są także jednostronne, gdyż kształcą tylko pewną część mięśni, tu n. p. przeważnie mięśnie dolnych kończyn. Dla tego też postawa tak welocypedysty jak żokieja, albo układ boksera wcale się nie godzi z pojęciem piękna, brak tu bowiem harmonijnego wykształcenia całego ciała. Do tego wychodzą współzawodnicy często zupełnie sini, o urwanych uszach, zdruzgotanych nosach, połamanych kościach a wybitych oczach. Słaby byłby ten naród, któryby się przeważnie z takich obywateli składał!

Patrząc na stosunek ćwiczeń Sokoła, a ćwiczeń sportsmana możnaby pierwsze porównać z owem pierwotnem ludzkiem zatrudnieniem przeważnie rolniczem i koczowniczem, a drugie z dzisiejszym stanem podziału pracy, który to właśnie ćwiczenia gimnastyczne wywołał.

Sokoł ćwiczy bowiem całe swe ciało prawidłowo, co mu nadaje tak piękny układ jakoteż zwinność, giętkość i odwagę. Wyćwiczywszy się w ten sposób, łatwo przezwycięża i trudności nadarzające się mu w życiu, albo szczegółowo w zawodzie swym. Ćwiczenia jego nie wymagają drogich a niesrogich ubrań zwykle komedyjno-kolorowych, ani też kosztownych przyrządów, nie wymagają tak wiele kosztownego czasu, dlatego może się niemi każdy zajmować, podczas, gdy sportem z tych przyczyn zajmować się może tylko pewna zamożniejsza klasa.

Ta jednostronność w sporcie tak ze względu na kształcenie ciała, jakoteż ze względu na stosunki majątkowe wywołać musiała podobną jednostronność duchową, której dowodzić też nie trudno.

Pominąwszy już stosunki majątkowe można w sporcie pewną kosztowność łatwo zauważyć. A tak wyłączono n. p. przed kilku laty z wyścigowych ćwiczeń wioślarskich „Regatta" przy Grünau pod Berlinem klub wioślarski fabryki Spindlera w Koepnicku dlatego, gdyż członkowie tego klubu robotnikami fabrycznemi byli. Czy też może i zarazem z obawy, iżby ci „robotnicy" pierwszej nagrody sobie nie wyrobili? Nagrody i totalizator t. j. miejsce, gdzie się zakłady i stawki odbywają, zdaje się, iż są sportu większego głównym i szczególnym fundamentem. Poświadczają to już sportsmani sami, zdając sprawę n. p. z ostatnich co tylko odbytych ćwiczeń wyścigowych wioślarskich. Oto czytamy po podaniu, że berliński klub został zwyciężony, te słowa: „Und daran ist einzig und allein der bisher führende gewesene Berliner Ruder-Club mit seiner Ueberhebung und tonangebenden Ueppigkeit schuld. Die Herren scheinen in letzter Zeit zu glauben, Sekt allein mache es, das Trainiren sein nicht mehr nötig und sehen mit souverener Nichtachtung auf das Streben der übrigen rudersportlichen Vereinigungen".

Ale nie tylko na sportmanów samych wyścigi te niekorzystnie odziaływają, ale także na ich otoczenie. Wyścigi te będą bowiem użyte do zakładów, w których całe majątki przegrywają, szczególnie przy wyścigach jazdy konnej.

Nie inaczej działa stawka, albo żądza sławy, albo obie razem i w innych gałęziach nawet mniejszego sportu. Wspomnieć mi tu wypada szczególnie o szermierce, która to, jak wiadomo, jest cennym środkiem ku nadaniu członkom gibkości, ku wyro-

bieniu odwagi, bystrości oka, przytomności umysłu, rycerskiego zachowania się. Pewność w robieniu bronią może się bardzo przydać w obronie przeciw nieprzyjacielowi, ale nigdy nie trzebaby sobie pozwolić igraszki na menzurze z tak wzniosłemi przymiotami, jak się to n. p. zdarza u studentów akademij niemieckich pod nazwą „Pauken", a niezawodnie wielką styczność także ma jak w ogóle sport z tak już oklepanym „schneidig". Braknie tu jeszcze tylko totalizatora, a jest rzeczą pewną, że „Paukowania" stały by na porządku dziennym, chociażby zawsze i nawet o życie chodziło.

W zupełnie innem świetle przedstawia się nam duch Sokołów. Sokołowi nie wolno znać ani stronnictw, ani różnicy stanów, ani wyznań. Sokoł wziąwszy sobie za hasło „Drużmy się!" woła każdemu „Szczęść Boże", kto tylko pracuje nad urzeczywistnieniem jego idei. Stara się wyćwiczyć swe ciało wszechstronnie, ku zachowaniu mu, jako przybytkowi władz duchowych, zdrowia i ku nabraniu siły, ale nie w tym celu, aby tylko innych pokonać.

Pocieszającym objawem jest u nas, iż mniej się do sportu garniemy, ale coraz więcej sokolską ideą się przejmujemy. Boć też nasi przodkowie, jak w ogóle Słowianie pomimo swej waleczności zawsze się więcej odznaczali skutecznym odporem ciemięzców i pomocą słabszym, uciśnionym, jak łupiestwem lub wyzyskaniem ohydnem innych narodów. Patrząc na nasze miasta względnie dzielnice (niestety!) okazuje się, że w Warszawie najwięcej skłonności do sportu, a dziwna iż tam, o ile mi wiadomo, ani jednego Sokoła w naszem znaczeniu nie ma.

Krocząc tą drogą, nam przez zacnych mężów jak Śniadeckiego, Żulińskiego i Tyrša wskazaną, strzeżmy się, abyśmy z niej nie zboczyli, niech na to służą także publiczne wystąpienia. Zboczylibyśmy z tej drogi, gdybyśmy nasze ćwiczenia sportownie wykonywali, gdybyśmy działali, jakoby gimnastyka była celem sama dla siebie. Sportownie ćwiczylibyśmy, gdybyśmy n. p. przy jednym i tym samym przyrządzie zawsze ćwiczyli, aby przy sposobności karkołomnemi sztuczkami się okazać. Szczególnie ćwiczenia na prężniku (drążku) i koniu są do tego bardzo kuszące, a cieszyłbym się, gdyby podobne wrażenie, które na mnie zrobiły ćwiczenia jednego z większych stowarzyszeń gimnastycznych w Galicyi było tylko pozorem w rzeczywistości.

Kończąc me wywody podaję następujące zdanie ku zastanowieniu się i ku rozwadze.

Stowarzyszenia sokolskie mają szczególną powinność starania się, aby ćwiczenia sportownie nie były wykonywane.

Ćwiczenia na poręczach.

(Ciąg dalszy).

E. Woltyże z podporu poprzek.

a) Woltyże okroczne

wykonywamy: z postawy lub z podporu:

I. Stopień.

1. Przedmach.
2. „ wstecz.
3. Wsiad w środku poręczy.
4. „ okrakiem.
5. „ skrzyżny.
6. „ wstecz okrakiem.
7. „ „ skrzyżny.

II. Stopień.

1. Przedmach po nad poręcz.
2. „ wstecz po nad poręcz.

III. Stopień.

1. Półkole wprzód.
2. „ wstecz.

b) Woltyże zawrotne.

II. Stopień.

Z postawy lub z podporu pośrednim zamachem:

1. Przedmach poniż.
2. Wsiad okrakiem: poniż.
3. „ skrzyżny: „
4. „ zewnątrz: „
5. „ nożycowy: „
6. „ rozkroczny: „
7. Nożyce na 1 poręczy: poniż.
8. „ na 2 „ : „
9. Wyskok na 2 „ : „

III. Stopień.

Z postawy lub z podporu pośrednim zamachem:

1. Przedmach: powyż.
2. Wsiad okrakiem: powyż.
3. „ skrzyżny: „
4. „ zewnątrz: „
5. „ nożycowy: „
6. „ rozkroczny: „
7. Nożyce na 1 (lub 2) poręczy: powyż.
8. Wyskok na 2 poręczy: powyż.

Z postawy lub z podporu bezpośrednio:

9. Przedmach poniż.
10. Wsiady „
11. Nożyce „
12. Wyskok „

Z postawy lub z podporu pośrednim zamachem:

13. Półkole 1nóż: równostronne.
14. „ 1nóż: różnostronne.
15. Zawrotka poniż.
16. „ do podp. zewnątrz poręczy.
17. „ do zwiesz. „ „
18. „ powyż.

IV. Stopień.

Z postawy lub z podporu bezpośrednio:

1. Przedmach powyż.
2. Wsiady „
3. Nożyce „
4. Wyskok „
5. Półkole 1nóż „
6. Zawrotka poniż i powyż.

Z postawy z podporu pośrednim zamachem:

1. Półkole obunóż.
2. Przedmach do stania na rękach.
3. Wsiady ze „ „ „
4. Wyskok „ „ „ „
5. Nożyce „ „ „ „

*

V. Stopień.

Z postawy lub z podporu bezpośrednio:
1. Przedmach do stania na rękach.
2. Wsiady ze „ „ „
3. Nożyce „ „ „ „
4. Wyskok „ „ „ „
5. Koło obunóż: rozkroczne.

c) Woltyże odwrotne.

Wykonywamy z postawy lub z podporu:

I. Stopień.

1. Przedmach.
1. Wsiad okrakiem.

II. Stopień.

1. Przedmach po nad 1 poręcz.
2. „ „ „ 2 poręcze.
3. Wsiad skrzyżny.
4. „ zewnątrz.
5. „ nożycowy.
6. „ rozkroczny.

III. Stopień.

1. Nożyce na 1 poręcz.
2. „ „ 2 „
3. Odwrotka.
4. „ do podp. zewnątrz poręczy.
5. „ „ zwiesz. „ „

IV. Stopień.

1. Półkole 1nóż.
2. „ 2nóż.
3. Wsiady } z postawy: podporem 1rącz.
4. Odwrotka } z postawy: podporem 1rącz.

d) Woltyże kuczne.

Wykonywamy z postawy:

I. Stopień

trzymając się rękami poręczy:
1. Przedmach 1nóż, 2nóż.
2. Wyskok 2nóż rozkrokiem.
3. „ 2nóż na 1 poręcz.
4. „ 1nóż równo- i różno- stronnie.

III. Stopień

puszczając ręce do postawy prostej na poręczach.
1. Wyskok 2nóż rozkrokiem.
2. „ 2nóż na 1 poręcz.
3. „ 1nóż równo- i różno- stronnie.

e) Przewroty i przerzuty.

III. Stopień.

Z postawy, też z podporu na barkach:
przewrot na barkach:
1. wprzód — do postawy,
2. „ — „ siadu rozkrokiem.
3. „ — „ podporu o ram. prost.
4. „ — „ zwieszenia.
5. wstecz — do postawy,
6. „ — „ siadu rozkrokiem,
7. „ — „ podporu leżąc przodem.
8. „ — „ „ o ram. prostych.

(C. d. n.).

Ćwiczenia na kółkach w miejscu.

A. Zwieszenia i zmiany.

I. Stopień.

Kółka po pierś:
1. Postawa zwieszona wstecz 2rącz, 1rącz.
2. „ „ wprzód 2rącz, 1rącz.
3. „ „ w bok 2rącz, 1rącz.

Kółka pod biodra:
1. Zwieszenie postawne przodem:
a) o ram. prost. } 2rącz } 2nóż
b) o „ ugięt. } 1rącz } 1nóż.
2. Zwieszenie postawne przodem na przedbark. 2rącz, 1rącz.
3. Zwieszenie postawne przodem pod pachami.
4. Zwieszenie postawne łukiem:
a) o ram. prost. } 2rącz } 2nóż
b) o „ ugięt. } 1rącz } 1nóż.
5. Zwiesz. postawne łukiem na przedbarkach.
6. Zwiesz. postawne łukiem pod pachami.
7. Zwiesz. postawne tyłem.

Kółka dosiężne.
1. Zwiesz. o ram. prostych 2rącz, 1rącz.
2. Zwiesz. o ram. prostych: ruchy nóg.

II. Stopień.

1. Zwiesz. o ramionach ugiętych.
2. „ o ram. prost. — zw. o ram. ugięt.
3. „ przewrotne.
4. „ o ram. prost. — naprzemianrącz — zw. na przedbark.
5. „ na przedbarkach.
6. „ na przedbarku i 1ręce.
7. „ pod pachami.
8. „ pod 1 pachą i na 1 ręce.
9. „ na 2 przedudach, ręce trzymają.
10. „ na 2 „ „ wolne.
11. „ na 1 przedudziu 2rącz *a)* za oba *b)* za jedno kółko.
12. „ na 1 przedudziu 1rącz.
13. „ na 1 „ w środku na ramię.
14. „ na prawem przedudziu na ramię do „ lewem przedudem na ramię, *a)* bez *b)* z pośrednim zamachem.
15. Gniazdo: stopy w kółkach.
16. „ „ na przedbark.
17. „ 2rącz, 1nóż.
18. Zw. leżąc przodem 2rącz, 2nóż (1nóż).
19. „ „ tyłem 2rącz.
20. „ o ram. prost. 2rącz na 3—2 palcach.
21. „ tyłem.

III. Stopień.

1. Zw. o ram. ugięt. — 1 ramię w bok.
2. „ „ „ — 1rącz.
3. „ przerzutne.
4. „ na 1 przedbarku.
5. „ pod 1 pachą.
6. „ o ram. prost., równorącz zw. na przedbarkach.
7. „ na przedbark wykrętem, zw. na przedbarkach tyłem.

8. Zw. o ram prost. naprzemianrącz, zw. pod pachami.
9. „ na 1 przedudziu i na 1 podbiciu wolne.
10. „ na 1 przedudziu, druga noga przewieszona.
11. „ na 1 przedudziu, wolne.
12. „ na podbiciu 2nóż.
13. Gniazdo 1rącz, 1nóż.
14. „ na 1 kółku.
15. Zw. łukiem 2rącz, 2nóż (1nóż).
16. „ przewrotne, zw. przerzutne.
17. „ o ram. prost., 2rącz na 1 palcu.
18. „ o „ „ 1rącz na 3—2 palcach.

IV. Stopień.

1. Zw. tyłem o ram. ugięt. (krzyże wygnij).
2. „ 1rącz o „ „ zw. 1rącz ram. prost.
3. „ o ram. ugięt., 1 ramię wprzód.
4. „ na piętach.
5. Gniazdo 1rącz, 1nóż, z naskoku.

V. Stopień.

1. Zw. 1rącz o ram. prost., zw. 1rącz o ram. ugięt.
2. „ tyłem, o ram. ugięt. 1rącz.

B. Podpory i zmiany.

Kółka po kolana.

I. Stopień.

1. Podp. postawny przodem:
   a) o ram. prost.
   b) o „ ugięt.
   c) o „ „ 1 ramię w bok.
2. Podp. postawny tyłem:
   a), *b)*, *c)* } jak powyżej.

II. Stopień.

Kółka po pierś.

1. Podp. tyłem *a)* o ram. prost.
   b) o „ ugięt.
2. Podp. przodem o ram. prost.
   a) z oparciem,
   b) wolny.
3. Podp. o ram. ugięt., z naskoku.
4. Podp. o ram. prost., podp. o ram. ugięt.
5. Podp. o ram. prost., ruchy nóg.

III. Stopień.

1. Podp. o ram. ugięt., podp. o ram. prost.
2. „ o „ „ 1 ramię w bok.
3. „ na barkach, rozpięty.
4. „ na przedbarkach.
5. „ leżąc 2rącz, 2nóż, 1rącz, 1nóż.

IV. Stopień.

1. Podp. o ram. prost., rozpięty.
2. „ o „ „ 1rącz.
3. „ o „ ugięt., 1rącz.

C. Wywijanie.

II. Stopień.

1. W. wzw. o ram. prost., wprzód i wstecz.
2. Dtto z ruchami nóg:
   a) w przednim zamachu,
   b) w tylnym „
   c) w obu.
3. Dtto z wytrzymaniem nóg.
4. W. w zw. o ram. prost. w lewo i prawo.
5. W. „ na przedbark.
6. W. „ na 1 ręce i na 1 przedbarku.
7. W. „ pod pachami.
8. W. „ pod 1 pachą i na 1 ręce.
9. W. w postawie zwieszonej:
   a) za ręce, *b)* na przedbarkach, *c)* pod pachami } wprzód i wstecz.
10. Dtto w lewo, w prawo.
11. Dtto okrężne.

III. Stopień.

1. W. w zw. o ram. ugięt.
2. W. „ tyłem.
3. W. „ na palcach.
4. W. „ na przedbarkach tyłem.
5. W. „ na 2 przedudach, wolnem.
6. W. „ o ram. prost. okrężne.
7. W. „ na przedbarkach okrężne.
8. W. „ pod pachami, okrężne.
9. W. w postawie zwieszonej 1rącz:
   a) wprzód i wstecz,
   b) w lewo, prawo,
   c) okrężne.
10. W. w podp. tyłem *a)* o ram. prost.
    b) o „ ugięt.
11. W. w podp. przodem, o ram. ugięt.

IV. Stopień.

1. W. w zw. na przedbark. 1rącz.
2. W. „ 1rącz, o ram. prost.
3. W. „ o ram. ugięt., 1 ramię w bok.
4. W. „ na 1 przedudziu.
5. W. „ o ram. ugięt. 1rącz.
6. W. w podp. na przedbark.
7. W. „ na barkach rozpiętym.
8. W. „ o ram. ugięt., 1 ramię w bok.
9. W. „ o ram. prost., wolnym.
10. W. „ z zmianą z podp. o ram. prost. = do podp. o ram. ugięt. i na odwrót.

D. Obroty.

II. Stopień.

1. $^1/_2$ obr. z postawy, poskokiem do zwiesz.
2. $^1/_4$ „ z zw. na 2 kółk., do zw. na 1 kółku.

III. Stopień.

1. $^1/_2$ obr. w zw. (skrzyżowaniem sznurów).
2. $^4/_4$ „ w zw. 1rącz (odbiciem stopą od ziemi).
3. $^1/_2$ „ z postawy, poskokiem do podporu.
4. $^4/_4$ „ z zw. tyłem, do zw. przodem 1rącz.

E. Wymyki.

IV. Stopień.

1. Wymyk przodem, z naskoku.
2. „ „ ze zwieszenia.
3. „ „ zamachem.
4. „ przedudem za ramię.

V. Stopień.

1. Wymyk do stania na rękach.
2. „ zamachem o krzyż. wygięt.
3. Wyciąg.
4. „ o krzyżach wygiętych.

F. Wspierania.

III. Stopień.

1. W. przedudem w kółku, 2rącz na 1 kółku.
2. W. „ „ 1rącz na 1 „ *a)* zamachem, *b)* ciągiem.
3. W. przedudem za ramię.

IV. Stopień.

1. W. ciągiem — naprzemianrącz.
2. W. „ — równorącz — przechwytem.
3. W. „ na 1 kółku, 1 ręka w zw. na [sznurze.
4. W. „ z zw. na przedbarkach.
5. W. „ z wagi bokiem.
6. W. wychwytem z naskoku.
7. W. „ rozkrocznie.
8. W. „ z zw. cichego.
9. W. kopnięciem.
10. W. rzutem z zw.
11. W. „ z zw. leżąc przodem.
12. W. ciągiem z zw. łukiem.
13. W. „ naprzemianrącz do podp. tyłem.

V. Stopień.

1. W. ciągiem równorącz, bez przechwytu.
2. W. „ „ z zw. na palcach.
3. W. „ naprzemianrącz, z zw. tyłem.
4. W. „ równorącz , z zw. „ *a)* o skulonych, *b)* o wygięt. krzyżach.
5. W. ciągiem, naprzemianrącz, ze zwiesz tyłem o ram. ugiętych.
6. W. wychwytem, z zw. tyłem.
7. W. zamachem, z zw. przodem.
8. W. ciągiem, rozpięte, *a)* jedno- *b)* równoramiennie.
9. W. ze zw. łukiem 1rącz, 1nóż.
10. W. ze zw. łukiem 2rącz, 2nóż, ramionami statecznie prostemi.

(Dok. nast.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł" poznański.

Odbieramy następujące sprawozdanie Towarzystwa gimnastycznego Sokoł w Poznaniu za czas od 12. lipca 1888 r. do 20. lipca 1889 r.

Rok trzeci istnienia Towarzystwa naszego dał nam sposobność przekonać się, jak żywo społeczeństwo polskie grodu naszego Towarzystwem się zajmuje i jak chętnie przyczynia się do jego rozwoju, bądź to pod względem moralnym, bądź też materyalnym.

Okoliczność ta była nam bodźcem do skrzętnej i nieustannej pracy około ulepszenia wewnętrznego ustroju Towarzystwa. Napotykaliśmy wprawdzie na trudności wielkie, które nie mało ograniczały działanie nasze w wytkniętym kierunku, nie zdolne jednakowoż były wprowadzić nas w bezradność, a tem mniej w bezczynność, przeciwnie, z podwojoną energią staraliśmy się takowe jeżeli już nie usunąć, to przynajmniej osłabić.

Najwięcej tamuje rozwój Towarzystwa naszego ta okoliczność, że nie posiadamy sali gimnastycznej, urządzonej podług wszelkich przepisów, lecz jesteśmy zmuszeni korzystać z uprzejmości tutejszych właścicieli sal, które jednakże wcale a wcale potrzebom naszym nie odpowiadają.

Jak rokrocznie, tak i tym razem nie możemy się powstrzymać od wzmianki, że Towarzystwu naszemu jest wzbroniony wstęp do tutejszej sali gimnastycznej miejskiej — z łatwo zrozumiałych powodów.

Niemniej niekorzystnie oddziaływa na racjonalną naukę gimnastyki brak fachowgo nauczyciela. Panujące prądy i tu zabraniają błogiej pracy osobom jedynie do nauki takiej powołanym.

To też gimnastyka w Towarzystwie naszem nie może wykazać tych rezultatów, jakiemi się szczycą Towarzystwa gimnastyczne w Galicyi, a mianowicie we Lwowie i Krakowie. Bacząc jednakowoż na to, że i one rozpoczęły pracę swoją w zupełnie odmiennych stosunkach, w jakich obecnie istnieć mogą, przypuszamy słusznie, że i nam będzie kiedyś danem stanąć z niemi na równi.

Pomimo usterek wyłuszczonych, śmiało jednakowoż powiedzieć możemy, że gimnastyka w Towarzystwie naszem robi namacalne postępy, w czem nas utwierdzają przedewszystkiem zapewnienia osób kompetentnych, a i zamiłowanie do takowej rozbudziło się znacznie pomiędzy członkami. Wprawdzie brak zawsze jeszcze stosunkowej liczby gimnastykujących do ogólnej liczby członków, sądzimy jednakowoż, że uda nam się ostatecznie członków przekonać, że „co Sokoł, to gimnastyk!"

Przez cały przeciąg czasu egzystencji Towarzystwa naszego stwierdziliśmy, że członków wstępujących do Towarzystwa, a mających po nad lat 20 życia, z małym wyjątkiem, nie było można niczem nakłonić, aby brali udział w lekcjach gimnastycznych. Przyczyny w tem szukać należy, że szkoła dzisiejsza mało tylko uwzględnia gimnastykę, a po opuszczeniu szkół nie było sposobności, po większej jednakowoż części nie szukano jej, aby jednostki społeczeństwa naszego nieprzerwanie ciało swoje przez gimnastykę ćwiczyć mogły, tem mniej aby w gimnastyce doszły do jakiejś doskonałości.

Okoliczność ta była powodem, żeśmy z dniem 4. grudnia 1888 roku urządzili osobne lekcje gimnastyki dla uczni w wieku począwszy od lat 14. Myśl ta była wielce fortunną, a wpłynie niezawodnie nie tylko na przyszły rozwój Towarzystwa naszego, ale przyczyni się też bezwarunkowo do tego, że zamiłowanie do gimnastyki zdoła ogarnąć coraz większe zastępy.

Uczni zapisało się w poczet gimnastykujących w roku minionym 87, z których przecięciowo 50 bierze udział w lekcjach gimnastycznych i to w trzech oddziałach.

Członków gimnastykujących zapisanych było 64, z tych przecięciowo stawiało się na ćwiczeniach 22.

Lekcje gimnastyczne odbywają się z przyczyn od nas niezależnych tylko dwa razy tygodniowo, we wtorki i piątki, i to dla uczni od godziny $8^1/_2$—10, dla członków od godziny 10—11 wieczorem.

Lekcjami dyrygowało dwóch nauczycieli i 6 przodowników.

Ogólna liczba lekcji odbytych w minionym roku wynosi 106, w których brało udział ogółem 4832 gimnastyków obu kategoryi.

W miarę wzrastających funduszów Towarzystwa, byliśmy w stanie pomnożyć nasze sprzęty gimnastyczne, i tak posiadamy obecnie: drążnik, poręcze, konia, wspinalnią, kółka na linkach, kilkanaście par rapierów i floretów wraz z przyłbicami i rękawiczkami, dwie wiatrówki, kilkanaście par ciążków, kilkadziesiąt drążków do wolnych ćwiczeń, orczyk, dwa materace, jednę skocznią, dwie odskocznie i inne drobne przybory gimnastyczne.

Serdeczne dzięki wypada nam tu złożyć pp.: Hipolitowi Kramarkiewiczowi i pułkownikowi Callierowi, którzy przekazali nam: pierwszy jednę parę rapierów, drugi jednę wiatrówkę.

Wymieniony majątek ruchomy Towarzystwa zabezpieczony jest od ognia w wysokości 1 tysiąca marek.

Popisów publicznych w gimnastyce odbyło się pięć i to 2. września 1888 r. na zabawie latowej w willi Gehlena, 22. września tegoż roku na wycieczce w Swarzędzu, 27. kwietnia b. r. na sali p. B. Knolla,

2. czerwca b. r. na zabawie ludowej w Urbanowie i 14. lipca b. r. na wycieczce w Kórniku.

Stan kasy jest dosyć pomyślny i przedstawia się następująco:

A. Kasa Towarzystwa:		
remanent z r. 1887/8 .	mr. 16,08	
dochód w roku 1888/9 .	„ 1.966,42	
marek . .	1.982,50	
rozchód	mr. 1.262,26	m. 720,24
B. Kasa funduszu budowy sali gimnastycznej:		
remanent z r. 1887/8 .	mr. 81,21	
dochód w roku 1888/9 z urządzonych zabaw, datków dobrowolnych i procentów	mr. 1.594,79	m. 1.676,00
ogólny majątek . .		m. 2.396,24

Z tych deponowane w Banku włościańskim marek: 2.270,55, reszta znajduje się w gotówce u poszczególnych kasjerów. Komisja rewizyjna, składająca się z pp. Ignacego Andrzejewskiego, Kopczyńskiego i Stanisława Michalskiego, uznała książki kasowe i dowody w należytym porządku, a walne zebranie udzieliło skarbnikom pokwitowanie.

Zabaw zimowych odbyło się dwie i to wieczorek z tańcami w dniu 3. listopada 1888 r. na sali p. B. Knolla, oraz bal maskowy na sali „Odeum" w dniu 5. stycznia b. r. Na dniu zaś 23. lutego b. r. odbyła się koleżeńska schadzka na sali p. B. Knolla, gdzie przy stósownych śpiewach, deklamacyach i treściwym odczycie członkowie mile i swobodnie wieczór spędzili.

Biblioteka Towarzystwa liczy 138 dzieł, niewliczając podręczników gimnastycznych, któremi nauczyciele gimnastyki się posługują.

Zebrań Towarzystwa odbyło się 10, z tych 1 roczne, 2 kwartalne, 2 nadzwyczajne i 5 miesięcznych. Zarząd obradował bądź sam, bądź z rozmaitemi komisjami na 49 posiedzeniach.

Do główniejszych prac zarządu zaliczyć nam wypada zupełne przeistoczenie ustaw Towarzystwa, które pod bardzo wielu względami nie okazały się już odpowiedniemi, a zwłaszcza nie zabezpieczały dostatecznie fundusze Towarzystwa w razie rozwiązania.

Członków liczyło Towarzystwo na początku ubiegłego roku		250
Wstąpiło nowych członków		118
razem .		368
Z tych wystąpiło dobrowolnie i wskutek wyjazdu	58	
Wykreślono wskutek poboru do wojska i niepłacenia składek	53	111
Przechodzi zatem na rok przyszły .		257

członków zwyczajnych, oraz jeden członek honorowy, którym jest poseł p. Stefan Cegielski.

Do zarządu na rok przyszły wybrani zostali pp.: dr. Jerzykowski prezes, Franciszek Stęszewski wiceprezes, Paweł Harkiewicz sekretarz, Wiktor Gładysz nauczyciel gimnastyki, Tadeusz Kopf zastępca, Franciszek Ganowicz skarbnik, M. Kaniasty porządkowy, Jan Żurawski zastępca, Stanisław Chmielewski bibliotekarz, Stefan Bilich, Kaźmirz Adamski i Ignacy Andrzejewski jako radni.

Do komitetu budowy sali gimnastycznej należą pp.: dr. Jerzykowski, Fr. Stęszewski, Ignacy Andrzejewski, St. Knapowski, Henryk Dychtowicz, Kopczyński, Ludwik Frankiewicz.

Komisja rewizyjna składa się z pp.: Kopczyńskiego, Stanisława Michalskiego i Kaźmirza Brojerskiego.

Kończąc nasze sprawozdanie, składamy wszystkim Redakcjom pism polskich grodu naszego, nasze serdeczne podziękowanie za częste poparcie, a druhom Sokołom, gdziekolwiekbądź się znajdują, zasyłamy braterskie „Szczęść Boże" w wspólnych dążeniach!

Paweł Harkiewicz, sekretarz.

KRONIKA.

Uroczystość „turnerów" niemieckich. W stolicy Bawarji odbyła się wielka, siódma z rzędu uroczystość turnerów niemieckich. Ażeby dać czytelnikom swym jakie takie wyobrażenie o wspaniałości tego „święta", podamy tutaj w krótkich rysach opis pochodu, jaki się odbył dnia 29. lipca.

W pochodzie tym, pomimo nieobecności kilku oddziałów, zatrzymanych w turhali z powodu gimnastyki okazowej, wzięło udział około dwadzieściadwa tysiące osób. Stu doboszów i silny oddział konnych chorążych otworzyli pochód, który z turnerami zagranicznymi (z Ameryki, Anglji, Belgji, Rumunji, Rosji, Szwajcarji i Siedmiogrodu) na czele unaoczniał grupą środkową w sposób nadzwyczaj malowniczy gimnastykę starożytną, w wiekach średnich i z naszych czasów. Starożytność klasyczna miała tutaj swoich heroldów i grających na tubach, gymnazjarchów i dźwigających łańcuchy miernicze, którzy, poprzedzając właściwych zapaśników, postępujących za trofejami, pieszych, konnych i na wozach, mogli rzeczywiście wskutek dobrych kostjumów sprawić złudzenie i przenieść w ten czas zamierzchły, gdzie dyskobol rzucał swą tarczę poza oznaczony plan i gdzie biga i kwadryga pędziły, śród entuzjastycznych okrzyków tłumu, po piasku amfiteatru. Malowniczą i pełną humoru, pomimo historycznej wierności była grupa monachijskiego stowarzyszenia „Winzerer Fähnlein", która podług programu miała przedstawiać jedynie czas rozkwitu średniowiecznego rycerstwa, „de facto" zaś sięgała aż do epoki lancknechtów z jednej strony, z drugiej zaś strony aż do wieku dziesiątego.

Pewną historyczną podstawę otrzymała grupa, przedstawiająca gimnastykę nowożytną, przez to, że poprzedzał ją znany wszystkim monachijczykom „koń" z czasów Massmanna, który był uczniem znanego „ojca" gimnastyki niemieckiej, Jahna. Gimnastykę w Bawarji zaprowadził Massmann w roku 1825. „Koń", używany wtenczas przez turnerów monachijskich, dla którego obecnie nie ma miejsca w turnhalach stolicy bawarskiej, przetrwał rozmaite przemiany w gimnastyce niemieckiej i dzisiaj stanowi dla turnerów niemieckich cenną relikwię.

Za tą grupą postępował wspaniały rydwan „Germanji", który miał być prawdziwem arcydziełem artystycznego smaku. Wprawdzie, jak pisze jeden z korespondentów niemieckich, rozporządzała stolica w tym celu jedną z najcudowniejszych kobiet w kraju. Pomimo to cała budowa rydwanu, otoczonego genjami w białych sukienkach i zaopatrzonemi w skrzydła, z kolosalnym biustem Jahna na przodzie, podczas gdy olbrzymia niemiecka konna cesarska tworzyła punkt środkowy dekoracji, zdradzała tak samo, jak uroczysty rydwan ze związkowym proporcem turnerów niemieckich, delikatną rękę artysty.

Krótko po godzinie 10tej przedpołudniem ruszył pochód uroczysty z ulicy Maksymiljana, w stronę placu Maksymiljana Józefa i królewskiego zamku, gdzie go w oknie oczekiwał rejent Bawarji, książę Luitpold. Pochód obsypywano bez przerwy niezmierną ilością kwiatów; wznoszono na wszystkich ulicach z okien wszystkich domów entuzjastyczne okrzyki mianowicie na cześć przybyłych z Austrji, z nad Renu, na cześć Niemców rumuńskich i szwajcarskich. O godzinie 1szej przybyła do turnhali przednia straż, podczas gdy tył pochodu zjawił się dopiero o trzeciej. Można więc sobie z tego nabrać wyobrażenia o jego wielkości. Wieczorem odbył się w turnhali wielki obiad na cześć gości zagranicznych, w którym wzięło udział przeszło tysiąc osób.

Sokoły. Pod tym napisem umieszcza poznańskie czasopismo „Orędownik" artykuł, który w całej osnowie zamieszczamy, jako nadający się zupełnie i do naszych stosunków:

„W tutejszych gazetach pojawił się pod nagłówkiem „śpiewajmy!" ciepło napisany artykulik, zachęcający do pielęgnowania śpiewu polskiego. Z całego serca wtó-

rujemy autorowi w zachęcie do ukochania i szerzenia pieśni polskiej, w której tak wspaniałe są złożone skarby narodowe. Słusznie wskazuje autor przykład Niemców, którzy pod względem rozwoju narodowego bardzo wiele zawdzięczają swoim „Gesangvereinom“.

Przypominamy atoli, że nie odłącznym towarzyszem, że bratem rodzonym „Gesangvereinu“ był niemiecki „Turnverein“ — a nie można zaprzeczyć, że te kółka gimnastyczne przynajmniej tyle dobrego zdziałały, co kółka śpiewackie.

I nam należy pielęgnować w równej mierze oba te kierunki, porówno dbać nam należy o kształcenie duszy przez pieśń polską, jak o wzmocnienie ciała przez ćwiczenia gimnastyczne. Ćwiczenia gimnastyczne przystoją i przydadzą się każdemu wiekowi, nie tylko dziatwie i młodzieży.

W świecie starożytnym ćwiczenia gimnastyczne były ważną bardzo częścią wychowania narodowego. Nowsze wieki zaniedbały te ćwiczenia — ku wielkiej swej szkodzie.

Ćwiczenia gimnastyczne nieobliczone przynoszą korzyści. Wzmacniają i hartują siły fizyczne, wzmacniają nerwy, odwodzą od innych zabaw szkodliwych, a przez wzmacnianie ciała — przyczyniają się do zdrowego rozwoju umysłowego, bo znaną i uznaną jest zasada starych Rzymian: że w zdrowem ciele zdrowa mieszka dusza. *Ćwiczenia gimnastyczne, rozwój kółek gimnastycznych, powinniśmy przeto zrobić jednem — i to bynajmniej nie pośledniem zadaniem naszych prac społecznych.*

W każdem miasteczku powinno się zawiązać kółko gimnastyczne. Inicjatywa wyjść może albo od Towarzystw przemysłowych, albo od bractw strzeleckich. Bractwa strzeleckie, które kiedyś były ważnym, praktycznym czynnikiem w ustroju społecznym, zeszły dziś na towarzystwa zabawy.

Nie mamy bynajmniej zamiaru robienia im z tego zarzutu — ale każdy nieuprzedzony winien nam przyznać, że kółka gimnastyczne więcej dziś przynieść nam mogą pożytku, niż bractwa strzeleckie. Jeżeli zaś obywatelstwo tyle czasu i zachodów poświęca tym instytucjom — dzisiaj bądź co bądź nieco przestarzałym, czyż nie znajdzie się w każdym mieście chociaż kilku na początek obywateli, którzy by sprawę kółek gimnastycznych wzięli w swe ręce i podjęli inicjatywę w tej tak ważnej sprawie? Zachęcamy gorąco starszych obywateli, aby ze względu na młodszą generacją nie usuwali się od tego rodzaju towarzystw. Przysłużą się bardzo młodzieży, która cały dzień przy warsztacie lub za biurkiem w pozycji często dla zdrowia szkodliwej, wieczorem zaś przykuta do ławy w szkołach wieczornych, potrzebuje bardzo sposobności do ćwiczeń fizycznych, korzystnie wpływających na zdrowie.

Odzywają się głosy ostrzegające, że społeczeństwo nasze wyradza się fizycznie, że za degeneracją fizyczną pójdzie koniecznem następstwem zastój umysłowy. Brońmy się przeciwko takiemu upadkowi — a jednym ze środków ochronnych niechaj będzie rozpostarta po całej naszej krainie sieć kółek gimnastycznych.

W odzew wczorajszej pobudki: Śpiewajmy! — wołajmy dzisiaj: do lotu Sokoły“!

Sala gimnastyczna Sokoła wadowickiego jest już na ukończeniu i przedstawia się pokaźnie: długość wynosi 24 m.. szerokość 11 ½ m.. wysokość 8 m. 80 cm.

Towarzystwo austryjackich nauczycieli gimnastyki odbyło 24. czerwca b. r. w Wiedniu 8 zebranie pod przewodnictwem Roberta Kellera. Członków liczy towarzystwo 65.

Ze spraw ogólniejszej natury podnieść należy referat Böhma: „O stanie gimnastyki w ogóle, a w szczególności w szkołach średnich i o środkach dążących do jej podniesienia“, w którym referent użala się na wyrodzenie się gimnastyki przez wyćwikę w jednym kierunku, wskutek czego niemiecka, obyczajna, narodowa gimnastyka zeszła na sport i akrobatykę, a przy takiej przewadze zanika coraz więcej praktyczny jej rozwój. W Austrji przypada na 900 mieszkańców 1 gimnastyk, w obec czego obowiązkiem jest państwa zwracać jak największą uwagę nietylko na umysłowe, ale i na fizyczne wykształcenie młodzieży.

W końcu uchwalono 1. dążyć do zrównania nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich z innymi nauczycielami, 2. starać się o zaprowadzenie inspektorów gimnastyki, 3. klasyfikacja z gimnastyki ma wpływać na ogólny postęp, 4. tygodniowo najmniej 3 godziny winny być poświęcone nauce gimnastyki, 5. urządzić należy letnie boiska i baseny do kąpieli.

Sokoł w Berlinie rozwija się i budzi piękne nadzieje. Ćwiczenia odbywają się w każdy piątek od 8—10 wieczorem w wydzierżawionej sali gimnastycznej szkoły miejskiej za kościołem wojskowym, w pierwszą niedzielę miesiąca urządza się wycieczki do pobliskich lasów. Poruszoną została kwestja sprawienia jednolitych ubiorów na wzór przyjętych przez Sokoł lwowski.

Sala gimnastyczna we Lwowie. Nowobudujący się gmach na pomieszczenie IV. gimnazjum posiadać będzie salę gimnastyczną, która jednak zdaniem naszem nie odpowiada zupełnie swemu celowi, umieszczona w parterze od podwórza, do zbyt obszernych nie może się zaliczyć, bo ma być zaledwie 14·50 m. długości, 6·50 m. szerokości, 6 m. wysokości. Jeśli się zważy, że gimnazjum liczy przeszło 600 uczni, z czego niech tylko $^2/_3$ części t. j. 400 uczni uczęszczać będzie na gimnastykę, jeśli się zważy, że każdy uczeń powinien przynajmniej 2 razy tygodniowo ćwiczyć, jeśli gimnastyka ma przynieść pewne skutki, to przyjmując, iż dziennie 2 godziny poświęcone będą gimnastyce czyli 12 godzin tygodniowo, okazuje się, iż równocześnie ćwiczyć winno 66 uczni.

Sala przedstawia powierzchnię 94.25 $m.^2$ odliczywszy od tego około 10 $m.^2$ zajętych przez przyrządy, piece, pozostaje 84 $m.^2$, a gdy przy ćwiczeniach wolnych uczeń potrzebuje około 4 $m.^2$, w sali tej może ćwiczyć zaledwie 21. Owóż pozwalamy się zapytać, co będzie z pozostałymi 40 uczniami? Czy dla ich zdrowia nie znajdą się fundusze i miejsce na rozszerzenie sali!

Lepiej zaniechać ozdób, nieudałych posągów i t. d., a za te fundusze wybudować salę, aby wszyscy uczniowie mogli korzystać z gimnastyki, a nie wykluczać ich lub też tłoczyć tak, że nauka gimnastyki będzie chyba na papierze. Drugą wadą w urządzeniu jest szatnia. Przystęp do niej możliwy tylko przez salę, co znaczy, że salę niepodobna ochronić od kurzu, gdyż uczniowie, jeśli nawet obuwie do ćwiczeń zmieniać będą, przechodząc przez salę zwłaszcza w porze słotnej przynoszą na butach błoto, które następnie pod wpływem ruchu powietrza, spowodowanego ćwiczeniami, unosi się tworząc pył szkodliwy. Nie wątpimy, że sprawa tu poruszona, znajdzie należyte uwzględnienie u władz, którym troska o dobro młodzieży jest powierzoną.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.